日野病院
病院長コラム

第88回

サプリメントは必要ですか？ 紅麹被害から考える

日野病院 病院長　孝田　雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

本当に必要？ 健康食品やサプリメント

今、紅麹を含むサプリメント、あるいは健康食品による被害が大きな問題となっています。まだ、紅麹自体が有害なのか、製造過程で混入した物質が問題なのか、明確な原因は特定されていません。

今回は、このような健康食品やサプリメントが本当にその人にとって必要かどうかを考えてみたいと思います。

問題となった紅麹コレステヘルプは、高コレステロール血症の患者さんに良いということで売り出されています。しかし、ＬＤＬ（悪玉コレステロール）を下げ、ＨＤＬ（善玉コレステロール）を上昇させる非常に効果の高い薬が医療用薬剤として普通に使われています。私も多くの患者さんに処方していますし、私自身も内服しています。こんなに良い薬があるにも関わらず、このようなサプリメントを自己判断で飲む必要はあったのでしょうか。極めて疑問です。もちろんアレルギーがある、副作用が出たという方もあると思いますが、それでもまだ別の良い薬があります。

人間には、身近な人や友人から勧められると医師よりも信用してしまうと言った習性があります。科学的、客観的な情報よりも、印象的で感情的な情報を重視してしまう危険があります。

過剰になれば有害に 医師に相談して内服を

「骨粗しょう症があるからビタミンＤやカルシウムが入ったサプリメントを飲んでいます」という方もいます。本当に良いのでしょうか。

私も骨粗しょう症の患者さんに、同じようにビタミンＤやカルシウム製剤を投与しています。だったらいいじゃないかと思われるかもしれませんが、医師は定期的に血液検査を行い、血中カルシウムが上がりすぎないかチェックしています。ここが重要なのです。

高カルシウム血症になると腎不全や脱水症、意識障害を引き起こします。以前私の患者さんでビタミンＤ製剤を内服して10年以上も安定していたのに、あるとき風邪を引いてしばらく熱が出ていたところ、同じ薬が効きすぎて高カルシウム血症になり、腎機能が低下し、入院したことがありました。幸い、定期検査で早期に異常を発見したため、すぐに治療ができ回復されました。自分でサプリメントを飲んでいる方で、定期的に検査をして副作用をチェックしている人はいるでしょうか？

また、若いころは過多月経のため貧血でいつも鉄剤を内服していた患者さんが、閉経後になっても市販の鉄分の入ったサプリメントを飲み続け、肝臓に鉄が多量に蓄積し、肝障害を起こした例もあります。

人の体は、不足している物質を補うために薬やサプリメントを飲むのは問題ありませんが、過剰になればどんなものも有害になります。「過ぎたるは及ばざるが如し」なのです。本当にサプリメントが必要であれば、医師に相談して内服しましょう。